

^{令和4年度} 1月よていこんだてひょう

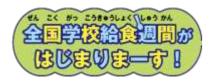


宮城県立金成支援学校

					**** (****	_			当城宗立立成义拨子仪
				おもなざいりょう	_	小学部	中学部	高等部	
	曜日	こんだて名	赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギー	エネルギー	エネルギー	1.1.5.1
日			91.03.67.6	10/10/10/10	¥0.4%	_	たんぱく質		おしらせ
			からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる	脂質	脂質	脂質	
		°1→ /				塩分	塩分	塩分	T02/#7
		ことが	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ れんこん	ごはん パンこ	549 kcal	711 kcal	726 kcal	正月こんだて
10	///	まつかぜやき れんこんきんぴら	あおのり さつまあげ	ごぼう さやえんどう にんじん だいこん	ごま こんにゃく あぶら	22.0 g	28.6 g	29.5 g 18.7 g	あけましておめでとうござい ます。今年1年も元気にがん
		ずんこんさんひら ぞうにふうひきなじる いよかんゼリー	こおりどうふ あぶらあげ	せり	さんおんとう	15.1 g 1.7 g	18.4 g 2.4 g	2.5 g	ばりましょう!
\dashv		とうにかりしきないる いみかがとう	(W) (W) (W)			1.7 9	2.4 9	2.5 9	
11	¬レ		/+ ₩ □	3/古华如7. 学书碑-	共に思わる仕業ロ)			
	1 水								
10	木	休業日(高等部入学者選考)							
12	小								
1		ごはん		ねぎ しょうが	ごはん あぶら	546 kcal	727 kcal	744 kcal	A = - 44 A = 1
13	ᄼ	あかうおのこうみソースかけ	ぎゅうにゅう あかうお	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん	さんおんとう ごま	23.2 g	30.0 g	30.5 g	今月の給食目標は 「感謝の気持ちをもって
13	並	あふらふいりにくじゃが	ぶたにく とうふ	グリンピース	じゃがいも	14.8 g	18.3 g	18.4 g	「悠謝の気持らをもって 食べよう」です。
		だいこんのみそしる		こまつな	こんにゃく あぶらふ	1.4 g	2.3 g	2.3 g	2 3001
		わかめごはん	40	ねぎ しょうが		542 kcal			農家の方や漁師さん,豆腐屋
16	ᅵ	さばのねぎみそやき	ぎゅうにゅう わかめ さば あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	ごはん こんにゃく あぶら さんおんとう	24.1 g	39.9 g	40.4 g	さんなど材料を用意してく れています。調理員さんたち
		きりぼしだいこんのにもの	ぎゅうにく とうふ	さやいんげん	さといも	18.1 g	29.7 g	29.9 g	が,美味しい給食にしよう
	_	やまがたふういもに		だいこん はくさい		2.1 g	3.1 g	3.2 g	と,作ってくれています。
		バターロールパン	ギルコニルニ	りんご レモン キャベツ きゅうり			810 kcal	819 kcal	多くの人達のおかげで給食
17	///		ぎゅうにゅう とりにく ほたて	キャヘツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	パン さんおんとう	27.0 g	37.4 g	37.8 g	が食べられます。感謝して食
		グリーンサラダ	ベーコン	にんじん グリンピース	じゃがいも バター	21.4 g	28.1 g	28.1 g	べましょう!
		ほたてチャウダー オレンジ 		オレンジ		2.1 g	3.1 g	3.1 g	
18	лk	Marian							
	,,,	心はなってしまっています。 (1) 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 							
+			ぎゅうにゅう	1- / 15 / 4515- /		494 kcal	746 kcal	757 kcal	
10	ᆚᅵ	ししゃもフライ(小1ほん 中高2ほん)	なっとう	にんじん だいこん しいたけ さやいんげん	ごはん あぶら	18.7 g	31.5 g	32.1 g	ししゃもはカルシウムが豊富で,骨や歯をじょうぶにしま
19	木	だいこんとあつあげのにもの	ししゃも あつあげ	しょうが えのきたけ	さんおんとう じゃがいも	13.0 g	20.1 g	20.5 g	す。頭からしっぽまで食べら
		わかめのみそしる	わかめ とうふ	ねぎ		2.0 g	2.3 g	2.4 g	れます。
		ポークカレーライス		tu:11 1-11:1	ごはん あぶら	570 kcal	779 kcal	799 kcal	
20			ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ ぶたにく チーズ	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ	さんおんとう ごま じゃがいも	17.8 g	23.3 g	24.0 g	サラダには,茎わかめが入っています。よくかんで食べましょう。
20 3	金	さつまいもむしパン				15.8 g	20.7 g	21.0 g	
			3.7212 () //	にんにく しょうが	こむぎこ さつまいも	1.7 g	2.3 g	2.5 g	
		【かんこく・ちゅうごくのりょうり】 全	ぎゅうにゅう	しいたけ ねぎ		583 kcal	790 kcal	814 kcal	
23	\exists	ビビンバ グード 学	ぶたにく	にんにく ほうれんそう にんじん もやし もも パイン みかん にら	むぎごはん あぶら さんおんとう ごま あんにんどうふ	25.1 g	34.1 g	34.9 g	「ビビンバ,スンドゥブ」は韓 国料理です。「あんにんどう ふ」は中国のスイーツです。
		スンドゥブ	ぎゅうにく あさり とうふ			18.9 g	24.8 g	25.4 g	
		フルーツあんにん 給	めさり とうふ	はくさい たまねぎ		2.2 g	3.3 g	3.3 g	
		【インドのりょうり】	ぎゅうにゅう	たまねぎ パプリカ		579 kcal	759 kcal	769 kcal	インド料理は、様々なスパイ
24	ル	ナン キーマカレー 週間	ぶたにく だいず ぎゅうにく ハム	ピーマン きゅうり カリフラワー	ナン あぶら	28.0 g	36.7 g	37.0 g	スやハーブを使うのが特徴 です。インドでは食事をする
	^	カリフラワーのレモンドレッシングあえ 特	とりにく	えのきたけ にんじん		22.2 g	28.7 g	29.2 g	ときは,右手を使って食べる
		ほうれんそうのスープ ヨーグルト 別	ヨーグルト	ほうれんそう		2.6 g	3.9 g	3.9 g	食文化があります。
		【イダリアのりょうり】	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	スパゲティ あぶら	507 kcal	705 kcal	719 kcal	日本でおなじみのミートソー スですが,イタリアでは「ボロ
25		.,,	1ぎゅっにゅっ	1ピーフヽ・・・ー・				100 4	
	7K I	ボロネーゼ	ぎゅっにゅっ ぶたにく ベーコン	ピーマン トマト マッシュルーム きゅうり	スハゲティ めふら さんおんとう	19.6 g	28.4 g	29.4 g	ネーゼ」と言うそうです。イタ
	水	カラフルサラダ		マッシュルーム きゅうり ブロッコリー パプリカ	スパケティ めふら さんおんとう パンこ パンナコッタ	17.0 g	23.4 g	23.7 g	リアの都市ボローニャという
	水	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ	ぶたにく ベーコン	マッシュルーム きゅうり ブロッコリー パプリカ カリフラワー しめじ	さんおんとう	17.0 g 2.6 g	23.4 g 3.7 g	23.7 g 3.9 g	
$\frac{1}{1}$	水	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 世	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらす	マッシュルーム きゅうり ブロッコリー パプリカ カリフラワー しめじ こまつな にんじん	さんおんとう パンこ パンナコッタ	17.0 g 2.6 g 565 kcal	23.4 g 3.7 g 741 kcal	23.7 g 3.9 g 749 kcal	リアの都市ボローニャという 名前に由来します。 地元産の,伊豆沼れんこん,
26	水	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食7ェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく	マッシュルーム きゅうり ブロッコリー パプリカ カリフラワー しめじ こまつな にんじん れんこん たまねぎ きゃべつ きゅうり	さんおんとうパンこ パンナコッタ ごはん ごまさんおんとう	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g	リアの都市ボローニャという 名前に由来します。 地元産の,伊豆沼れんこん, 小松菜,なめこ,たまごを使
-	水木	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく こんぶ たまご	マッシュルーム きゅうり ブロッコリー パプリカ カリフラワー しめじ こまつな にんじん れんこん たまねぎ きゃべつ きゅうり なめこ えのきたけ	さんおんとう パンこ パンナコッタ ごはん ごま	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g	リアの都市ボローニャという 名前に由来します。 地元産の,伊豆沼れんこん,
-	水木	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく	マッシュルーム きゅうり ブロッコリー パプリカ カリフラワー しめじ こまつな にんじん れんこん たまねぎ きゃべつ きゅうり	さんおんとうパンこ パンナコッタ ごはん ごまさんおんとう	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g	リアの都市ボローニャという 名前に由来します。 地元産の,伊豆沼れんこん, 小松菜,なめこ,たまごを使 いました。栗原のおいしい食
-	水木	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく こんぶ たまご とうふ	マッシュルーム きゅうり ブロッコリー パプリカ カリフラワー しめじ こまつな にんじん れんこん たまねうり さめこ えのきたけ ちんげんさい りんご だいこん にんじん	さんおんとう パンこ パンナコッタ ごはん ごま さんおんとう マヨネーズ あぶら ごはん かたくりこ	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal	リアの都市ボローニャという 名前に由来します。 地元産の,伊豆沼れんこん, 小松菜,なめこ,たまごを使 いました。栗原のおいしい食 材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県
26	水木	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ 【みやぎけんのきゅうしょく】 ごはん(だてまさゆめ)	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく こんぶ たまご とうふ ぎゅうにゅう さんま	マッシュルーム きゅうり ブロリフラワー しめじ こまつな にんじん れんべつ たまうけけ なんげんさい じん だいこん みずな たっちり みずな	さんおんとう パンこ パンナコッタ ごはん ごま さんおんとう マヨネーズ あぶら ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal 21.2 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal 27.9 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal 28.3 g	リアの都市ボローニャという 名前に由来します。 地元産の,伊豆沼れんこん, 小松菜,なめこ,たまごを使 いました。栗原のおいしい食 材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県 には,海の幸,山の幸がたく
-	水木金	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ 【みやぎ什んのきゅうしょく】 ごはん(だてまさゆめ) さんりくさんさんまのかばやき だいこんサラダ	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく こんぶ たまご とうふ	マッシュルーム きゅうり ブロッコリー パプリカ カリフラワー しめじ こまつな にんじん れんこん たまねうり さめこ えのきたけ ちんげんさい りんご だいこん にんじん	さんおんとう パンこ パンナコッタ ごはん ごま さんおんとう マヨネーズ あぶら ごはん かたくりこ	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal 21.2 g 19.5 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal 27.9 g 26.2 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal 28.3 g 26.4 g	リアの都市ボローニャという 名前に由来します。 地元産の,伊豆沼れんこん, 小松菜,なめこ,たまごを使 いました。栗原のおいしい食 材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県
26	木金	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ 【みやぎけんのきゅうしょく】 ごはん(だてまさゆめ) さんりくさんさんまのかばやき だいこんサラダ はっとじる みやぎけんさんいちご	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく こんぶ たまご とうふ ぎゅうにゅう さんま	マッシュルーム きゅうり カリカリカ にんじょう にんじょう かいり でんしん だい はん きゅう かい にん でん いい かい いっかい にん がい にん がい いっかい いっかい いっかい いっかい いっかい いっかい いちばんぎ	さんおんとう パンこ パンナコッタ ごはん ごま さんおんとう マヨネーズ あぶら ごはん かたくりこ あぶら さんおん ごはん さがぎこ	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal 21.2 g 19.5 g 1.9 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal 28.3 g 26.4 g 2.5 g	リアの都市ボローニャという 名前に由来します。 地元産の,伊豆沼れんこん, 小松菜,なめこ,たまごを使 いました。栗原のおいしい食 材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県 には,海の幸,山の幸がたく さんあります。自然の恵みに
26	水 木 金	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ 【みやぎけんのきゅうしょく】 ごはん(だてまさゆめ) さんりくさんさんまのかばやき だいこんサラダはっとじる みやぎけんさんいちご	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく こんぶ たまご とうふ ぎゅうにゅう さんま まぐろ とりにく	マッコリー にんぎり いっかっかい はんだい にんがい にんがい にんがい にんがい にんがい にんがい にんがい にんが	さんおんとう パンこ パンナコッタ ごはん ごま さんおんズ あぶら マヨネーズ あぶら ごはん かたくりこ がんおら こもがまこ こんにゃく	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal 21.2 g 19.5 g 1.9 g 568 kcal	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g 761 kcal	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal 28.3 g 26.4 g 2.5 g 778 kcal	リアの都市ボローニャという 名前に由来します。 地元産の、伊豆沼れんこん、 小松菜、なめこ、たまごを使いました。栗原のおいしい食材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県には、海の幸、山の幸がたく さんあります。自然の恵みに 感謝して食べましょう。
26	水	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食7ェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ 【みやぎ什んのきゅうしょく】 ごはん(だてまさゆめ) さんりくさんさんまのかばやき だいこんサラダはっとじる みやぎけんさんいちご チャーハン ごもくにくだんご(小2こ 中高3こ)	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらく ぶたにぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう さんま まぐろ とりにく	マブカカ これきなち だきはね たおざく かっっつ なん そうかい いっくぎ おんかん いっくぎ はんど しんがい じゅくぎ はんど しんがい じゅくぎ はんど しんがい だいがく じんじん しんりい しんかい にみごご にいも かい にみごご にいも かい にんがい しんとやし しんしん	さんおんとう パン ごはん パン ごはん おんご でまう あぶら ごはん おん できる かたん できる かたんぎ こん おいま こんに おいま にゃく あいま にゃく あいま にゃく がん おん がん	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal 21.2 g 19.5 g 1.9 g 568 kcal 22.3 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g 761 kcal 30.3 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal 28.3 g 26.4 g 2.5 g 778 kcal 30.7 g	リアの都市ボローニャという名前に由来します。 地元産の、伊豆沼れんこん、小松菜、なめこ、たまごを使いました。栗原のおいしい食材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県には、海の幸、山の幸がたくさんあります。自然の恵みに感謝して食べましょう。 冬はみかんのおいしい季節です。ビタミンCは免疫力を
26	水	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ 【みやぎけんのきゅうしょく】 ごはん(だてまさゆめ) さんりくさんさんまのかばやき だいこんサラダはっとじる みやぎけんさんいちご チャーハン ごもくにくだんご(小2こ 中高3こ) みそワンタンスープ	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく こんぶ たまご とうふ ぎゅうにゅう さんま まぐろ とりにく	マブカカ これきなち だきはね たねはとうりょう なん えさ にみごご にンもしいい ちゅくぎ まぎくうもん いゅくぎ まざくうもい にかごご にいもし じんぱん かいい だいり じかっ じーしき しん しきしん かい こうさ かん くうしゅう かん しゅく がい こうじん しゅく がい こうじん しゅく がい こく しゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅう しゅう	さんおんとう パンこ パンコッタ ごはん ごまう さんおーズ あぶら ごはんおーズ あいこう こはん さむく おぶま にゃく ごはん あぶら	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal 21.2 g 19.5 g 1.9 g 568 kcal 22.3 g 18.1 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g 761 kcal 30.3 g 24.4 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal 28.3 g 26.4 g 2.5 g 778 kcal 30.7 g 24.5 g	リアの都市ボローニャという名前に由来します。 地元産の、伊豆沼れんこん、小松菜、なめこ、たまごを使いました。栗原のおいしい食材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県には、海の幸、山の幸がたくさんあります。自然の恵みに感謝して食べましょう。
26	水 木 金 月	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ 【みやぎ什んのきゅうしょく】 ごはん(だてまさゆめ) さんりくさんさんまのかばやき だいこんサラダ はっとじる みやぎけんさんいちご チャーハン ごもくにくだんご(小2こ 中高3こ) みそワンタンスープ みかん	ぶたにく ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう しらく ぶたにぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう さんま まぐろ とりにく	マブカカ これきなち だきはね たおざく かっっつ なん そうかい いっくぎ おんかん いっくぎ はんど しんがい じゅくぎ はんど しんがい じゅくぎ はんど しんがい だいがく じんじん しんりい しんかい にみごご にいも かい にみごご にいも かい にんがい しんとやし しんしん	さんおんとう パン ごはん パン ごはん おんご でまう あぶら ごはん おん できる かたん できる かたんぎ こん おいま こんに おいま にゃく あいま にゃく あいま にゃく がん おん がん	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal 21.2 g 19.5 g 1.9 g 568 kcal 22.3 g 18.1 g 2.0 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g 761 kcal 30.3 g 24.4 g 2.7 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal 28.3 g 26.4 g 2.5 g 778 kcal 30.7 g 24.5 g 2.8 g	リアの都市ボローニャという名前に由来します。 地元産の、伊豆沼れんこん、小松菜、なめこ、たまごを使いました。栗原のおいしい食材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県には、海の幸、山の幸がたくさんあります。自然の恵みに感謝して食べましょう。 冬はみかんのおいしい季節です。ビタミンCは免疫力を
26	水 木 金 月	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食7ェア 提供献立】 こまっなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ 【みやぎけんのきゅうしょく】 ごはん(だてまさゆめ) さんりくさんさんまのかばやき だいこんサラダはっとじる みやぎけんさんいちご チャーハン ごもくにくだんご(小2こ 中高3こ) みそワンタンスープ みかん しょくパン はちみつ&マーガリン	ぶたにく チー イズ しい イズ しい イズ しい かまご かっ いっと かっ かっと かっ	マブカ これきなち だきはね たねはとみ にうり かっっつ なんつ んかりいい ぎがいろ いっくぎ まぎくうかん こうさ ね だいろん じーしき いっかい こうさ はいもし いかくぎ まざくうかん こうさ なんしゃ じんりいい だんじゃしき かんん くく しんしき かんん くく しんしき かん	さんおんとう パンこ パンナコッタ ごはん パン ごまう でとう あぶら ではんお できる かたんだこ ではん さむさこん になん あごこん になる あら ではん がら こと ではん がら こと ではん がら ではん がら ではん がら でした がら	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal 21.2 g 19.5 g 1.9 g 568 kcal 22.3 g 18.1 g 2.0 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g 761 kcal 30.3 g 24.4 g 2.7 g 775 kcal	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal 28.3 g 26.4 g 2.5 g 778 kcal 30.7 g 24.5 g 2.8 g 784 kcal	リアの都市ボローニャという名前に由来します。 地元産の、伊豆沼れんこん、小松菜、なめこ、たまごを使いました。栗原のおいしい食材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県には、海の幸がたくさんあります。自然の恵みに感謝して食べましょう。 冬はみかんのおいしい季節です。ビタミンCは免疫力をアップしてくれます。
227 230 330	水 木 金 月 ル	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食フェア 提供献立】 こまつなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ 【みやぎけんのきゅうしょく】 ごはん(だてまさゆめ) さんりくさんさんまのかばやき だいこんサラダはっとじる みやぎけんさんいちご チャーハン ごもくにくだんご(小2こ 中高3こ) みそワンタンスープ みかん しょくパン はちみつ&マーガリン ほうれんそうとチーズのオムレツ	ぶたにご さく チーウン らく チーウン しに かまご からく たまご からに からいご からい	マブカ これきなち だきはね たねはとみ ほかいりつ なんつ んめりいい ぎがいろん ピーしき いっつう なんつ ん めりいい ぎがいろん じゅくぎ まぎくうか うれず しんだりけん んずぼ んピや マッロリン しんぎりけん んずぼ んピや さんかん しんがん かんぶん しゃく	さんおんとう パン ごはん パン ごはん おんご でまう あぶら ごはん おん できる かたん できる かたんぎ こん おいま こんに おいま にゃく あいま にゃく あいま にゃく がん おん がん	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal 21.2 g 19.5 g 1.9 g 568 kcal 22.3 g 18.1 g 2.0 g 578 kcal 23.8 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g 761 kcal 30.3 g 24.4 g 2.7 g 775 kcal 30.9 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal 28.3 g 26.4 g 2.5 g 778 kcal 30.7 g 24.5 g 2.8 g 784 kcal 31.6 g	リアの都市ボローニャという名前に由来します。 地元産の、伊豆沼れんこん、小松菜、なめこ、たまごを使いました。栗原のおいしい食材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県には、海の幸がたくさんあります。自然の恵みに感謝して食べましょう。 冬はみかんのおいしい季節です。ビタミンCは免疫力をアップしてくれます。 ほうれんそうの「旬」は冬です。一年中食べられますが、
26	水 木 金 月 ル	カラフルサラダ コンソメスープ パンナコッタ 【令和4年度 伊達な学校給食7ェア 提供献立】 こまっなとしらすのまぜごはん りんご モチモチしゃっきりれんこんつくね きゃべつのあさづけ なめことたまごのスープ 【みやぎけんのきゅうしょく】 ごはん(だてまさゆめ) さんりくさんさんまのかばやき だいこんサラダはっとじる みやぎけんさんいちご チャーハン ごもくにくだんご(小2こ 中高3こ) みそワンタンスープ みかん しょくパン はちみつ&マーガリン	ぶたにく チー イズ しい イズ しい イズ しい かまご かっ いっと かっ かっと かっ	マブカ これきなち だきはね たねはとみ にうり かっっつ なんつ んかりいい ぎがいろ いっくぎ まぎくうかん こうさ ね だいろん じーしき いっかい こうさ はいもし いかくぎ まざくうかん こうさ なんしゃ じんりいい だんじゃしき かんん くく しんしき かんん くく しんしき かん	さんおんとう パンこ パン マタ ごはん パン ごまう まん とう できる あぶら こと がん おん こまう あいりん おぶま にん おぶま にん おん まま にん おん かっこん かん かっこん かん かっこん かん かっこん かん かっこん かん かん かっしょう さんおん かっしょう	17.0 g 2.6 g 565 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g 583 kcal 21.2 g 19.5 g 1.9 g 568 kcal 22.3 g 18.1 g 2.0 g	23.4 g 3.7 g 741 kcal 29.7 g 21.9 g 3.0 g 809 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g 761 kcal 30.3 g 24.4 g 2.7 g	23.7 g 3.9 g 749 kcal 34.6 g 17.2 g 2.3 g 823 kcal 28.3 g 26.4 g 2.5 g 778 kcal 30.7 g 24.5 g 2.8 g 784 kcal	リアの都市ボローニャという名前に由来します。 地元産の、伊豆沼れんこん、小松菜、なめこ、たまごを使いました。栗原のおいしい食材を味わいましょう。 私たちが住んでいる宮城県には、海の幸がたくさんあります。自然の恵みに感謝して食べましょう。 冬はみかんのおいしい季節です。ビタミンCは免疫力をアップしてくれます。

※材料購入などの都合により 材料や献立内容の一部を変更することがあります。 【今月の地場産品】

宮城県産: 米, 牛乳, 白菜, キャベツ, わかめ, こんぶ, さんま, あぶらふ, いちご 栗原市産: ねぎ, ほうれんそう, 小松菜, なめこ, しいたけ, れんこん, たまご



1月23日~27日まで 特別メニューが出るよ。 お楽しみに!!





【今月の平均栄養価】※()は基準値

小学部 中学部 高等部 エネルギー 558(520)kcal / 765(747)kcal / 779(774)kcal たんぱく質 22.8(20.8)g / 31.4(29.9)g / 32.1(31.0)g 脂 質 18.2(15.6)g / 24.4(24.1)g / 24.7(24.9)g 塩 分 2.1(2.0)g / 2.9(2.5)g / 3.0(2.5)g

今年のテーマは「世界の味めぐり」です。

この期間は、世界各国の料理や宮城県の郷土料理などが給食に登場します。

世界各国の食文化を知り、いろいろな味を味わいましょう。

